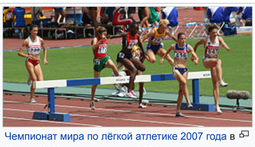
Бег на 3000 метров с препятствиями

Материал из Википедии — свободной энциклопедии

Текущая версия страницы пока не проверялась опытными участниками и может значительно отличаться от версии, проверенной 20 декабря 2016 года; проверки требуют 14 правок.

У этого термина существуют и другие значения, см. Стипль-чез.



Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2007 года в Осаке. Забег на дистанции 3000 метров с препятствиями

Бег на 3000 метров с препятствиями, или **стипль-чез**[1] (англ. *steeplechase* — скачки с препятствиями), — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требует от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления. Проводится только на летних стадионах (без использования ямы с водой могут проводиться и в помещениях, но обычно лишь на соревнованиях небольшого ранга). Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1920 года, для женщин — с 2008 года.

Содержание [скрыть]

1 Правила
2 Тактика
3 История
4 Экипировка
5 Действующие рекорды
6 Примечания
7 Литература
8 Ссылки

Правила

[править | править код]

Бег на 3000 метров с препятствиями ведётся на специально спрофилированной дистанции. При этом препятствие (яма с водой) выносится на специальный вираж, поэтому старт дистанции даётся с отдельной отметки, отличающейся от старта *гладких* 3000 метров. Дистанция включает в себя преодоление в общей сложности 35 препятствий (включая 7 ям с водой), по 5 на каждом круге.

Высота барьеров у мужчин 914 мм (36 дюймов) и у женщин 762 мм (30 дюймов). Длина ямы с водой 3,66 метра (12 футов). Глубина ямы изменяется от 700 миллиметров у барьера до нуля у края ямы. Барьеры имеют вес от 80 кг, барьеры для ямы с водой установлены в забетонированные цоколи и сдвинуть либо опрокинуть их невозможно.

Тактика

[править | править код]

Спортсмен должен распределить силы по дистанции по тем же принципам, что и на средних дистанциях, но с учётом того, что необходимо оставить резервы на преодоление препятствий. В зависимости от индивидуальных особенностей подготовки спортсмен может преодолевать препятствие «барьерным шагом», то есть не касаясь барьера (это быстрее, но более энергозатратно), или же наступая ногой на барьер.

История

[править | править код]

Как и многие другие беговые дисциплины, стипль-чез происходит из Англии. К середине XIX века относят первые официально зафиксированные результаты дистанции 2 мили в кроссе с препятствиями (3218 метров) спортсменов университета Оксфорда[2].

В программу Олимпийских игр бег на 3000 метров с препятствиями был впервые включён в 1920 году. Вплоть до 1960-х годов в этой дисциплине доминировали европейские атлеты. Начиная с 1970-х годов и по настоящее время лидерство в этой дисциплине захватывают африканские бегуны. В программу чемпионата мира бег на 3000 метров с препятствиями у женщин включён с 2005 года. На Олимпиаде в Пекине женщины впервые разыграли медали в этой дисциплине на Олимпийских играх.

В настоящее время сильнейшие бегуны в дисциплине 3000 м с препятствиями у мужчин — спортсмены из Кении, у женщин — спортсменки из США и Кении.

Экипировка

[править | править код]

Бегуны в стипль-чезе используют специальные шиповки, отличающиеся от беговых туфель в остальных беговых видах. Они устроены так, чтобы выпускать воду, собирающуюся после преодоления ямы с водой[3].

Действующие рекорды

[править | править код]

	Рекорд	Время	Спортсмен(-ка)	Страна	Дата	Место
Мужчины	Мировой	7:53,63	Саиф Саид Шахин	Катар	3 сентября 2004	Брюссель, Бельгия
	Олимпийский	8:03,28	Консеслус Кипруто	Кения	17 августа 2016	Рио-де-Жанейро, Бразилия
	Европейский	8:00,09	Махидин Мехисси-Бенаббад	Франция	6 июля 2013	Париж, Франция
Женщины	Мировой	8:52,78	Рут Джебет	Бахрейн	27 августа 2016	Сен-Дени, Франция
	Олимпийский	8:58,81	Гульнара Галкина-Самитова	Россия	17 августа 2008	Пекин, Китай
	Европейский	8:58,81	Гульнара Галкина-Самитова	Россия	17 августа 2008	Пекин, Китай

Примечания

[править | править код]

1. ↑ RusAthletics — Легкая атлетика России
2. ↑ A History of the Steeplechase (1849—2004) Архивная копия от 21 августа 2008 на Wayback Machine URL retrieved at 7/26/2008
3. ↑ steeplechase spikes Архивировано 29 июня 2008 года. URL retrieved 7/26/2008

Литература

[править | править код]

- Стипль-чейз // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1969—1978.

Ссылки

[править | править код]

- The Steeplechase — Training and Racing

Дисциплины лёгкой атлетики [скрыть]		
Беговые виды (на дорожке стадиона)	**Спринт**	40 ярдов • 50 ярдов • 50 м • 60 ярдов • 55 м • 60 м • 100 ярдов • 100 м • 200 м • 300 м • 400 м • 440 ярдов
	Средние дистанции	500 м • 600 м • 800 м • 1000 м • 1500 м • 1500 м с препятствиями • 1 миля • 2000 м • 2000 м с препятствиями • 3000 м • **3000 м с препятствиями**
	Длинные дистанции	2 мили • 5000 м • 10 000 м • 20 000 м • часовой бег • 25 000 м • 30 000 м
	Барьерный бег	50 м • 55 м • 60 м • 80 м* • 100 м* • 110 м** • 200 м • 300 м • 400 м
	Эстафета	4×100 м • 4×110 ярдов • 4×110 метров • 4×200 м • 4×400 м • 4×440 ярдов • 4×800 м • 4×1500 м • 4×1 миля • дистанционная эстафета • шведская эстафета
Технические виды		*Вертикальные прыжки:* прыжок в высоту • прыжок с шестом • *Горизонтальные прыжки:* прыжок в длину • тройной прыжок *Метания:* толкание ядра • метание булавы • метание гранаты • метание диска • метание копья • метание молота
Многоборья		троеборье • четырёхборье • пятиборье • шестиборье • семиборье* • восьмиборье • десятиборье**
Спортивная ходьба		*По дорожке:* 1000 метров • 1 миля • 3000 м • 5000 м • 10 000 м* • 20 000 м • 30 000 м** • 50 000 м** • *По шоссе:* 20 км • 35 км • 50 км** • 50 миль • 100 км
Бег по шоссе		10 км • 15 км • 20 км • полумарафон • 25 км • 30 км • марафон • экидэн • 100 км • суточный бег
Кросс		1 км • 2 км • 3 км • 4 км • 5 км • 6 км • 8 км* • 10 км • 12 км**
* — стандартная дисциплина у женщин; ** — стандартная дисциплина у мужчин		
см. также: горный бег • сверхмарафон • многодневные пробеги		

Категория: Дисциплины лёгкой атлетики

Текст доступен по лицензии Creative Commons Attribution-ShareAlike; в отдельных случаях могут действовать дополнительные условия. Подробнее см. Условия использования.
Wikipedia® — зарегистрированный товарный знак некоммерческой организации Wikimedia Foundation, Inc.

Powered by MediaWiki